

Histamin im Wein

Bildung – Gesundheitliche Bedeutung – Entfernung

Herkunft von Histamin

Histamin gehört zur Gruppe der biogenen Amine. Es kann bei spontaner Gärung entstehen wird aber vor allem nach der alkoholischen Gärung durch kokkenförmige Milchsäurebakterien (= wilder BSA) gebildet.

Vorkommen in Lebensmitteln

Histamin ist in vielen Nahrungsmitteln enthalten wie z.B. einigen Fisch-, Käse-, Wurst- u. Gemüsesorten, Wein und Bier. Mit zunehmender Reife eines Lebensmittels steigen die Histamingehalte (bes. bei Fisch).

Auswahl aus den wichtigsten Nahrungsmitteln:

| Fisch | |
|------------------------|--|
| Thunfisch | bis 13000 mg/kg |
| Sardine | bis 1500 mg/kg |
| Käse | |
| Emmentaler | bis 2000 mg/kg |
| Harzer Käse | ca. 400 mg/kg |
| Camembert | 40 – 60 mg/kg |
| Wurst | |
| Salami | bis 280 mg/kg |
| Westfälischer Schinken | bis 270 mg/kg |
| Gemüse | |
| Sauerkraut | 6 – 200 mg/kg |
| Spinat | 26 – 60 mg/kg |
| Getränke | |
| Bier | 0,2 – 11 mg/L |
| Wein | 0 – 4 mg/L in Ausnahmefällen bis 31 mg/L |

Die Gehalte können je nach Alter und Herstellungsverfahren stark variieren. Rotwein enthält i. d. R. mehr Histamin als Weißwein.

Gesundheitliche Bedeutung

Histamin wird im menschlichen Organismus durch bestimmte Enzyme abgebaut. Die in Lebensmitteln normalerweise vorkommenden Histaminmengen werden i.d.R. gut vertragen.

Bei Menschen mit einer Histaminüberempfindlichkeit können bereits Konzentrationen ab 2 mg/L zu Problemen führen. Es können unter anderem Beschwerden wie Kopfschmerzen, Atemnot, Schwindel, Hautrötungen, Juckreiz u. Magenkrämpfe auftreten. Alkohol kann die negative Wirkung des Histamins noch steigern. Die aufgeführten Beschwerden werden oft nicht durch den Genuss von Wein sondern durch den gleichzeitigen Verzehr von anderen histaminhaltigen Nahrungsmitteln wie z. B. Fisch oder Käse hervorgerufen.

Grenzwerte

In der Schweiz ist bereits ein Grenzwert von max. 10 mg/l für Histamin im Wein festgelegt. Die EU plant die Einführung eines Grenzwertes von max. 2 mg/l.

Verringerung der Histamingehalte im Wein

Eine Verminderung des Gehaltes an Histamin und anderen biogenen Aminen kann durch eine Schönung mit Bentonit erfolgen.